



《湖心花園》 讀懂你的心事

11 月份主題：情感教育~小心危險情人

頭條新聞：某大學碩士畢業生不滿女友提分手，當街刺殺女友40多刀，造成無法挽回的悲劇；臺北某大學生至宿舍找交往對象談判，溝通不成，該生以硫酸潑灑對方，自己也選擇輕生...

新聞中情感處理不當導致悲劇發生的事件屢見不鮮，「愛不到你就毀掉你」，這種想法令人毛骨悚然，也不禁讓人疑惑，是什麼心理狀態及背景脈絡，造成如此激烈的想法？我們該如何保護自己，免於陷入親密關係暴力的困境中呢？

一、他/她是危險情人嗎？

親密關係暴力並非憑空出現，不論是在交往之前，或是交往過程中，都會顯露某些特質，以下幾點你可以參考看看：

1. 性格不夠成熟、抗壓性低、舉止衝動，對任何事常批判。
2. 外表不易使人發覺其人格特質，言行與行為表裡不一。
3. 自我中心、時常堅持己見、不容易妥協、喜歡控制他人。
4. 對異性充滿貶抑歧視，並會經常以不堪字眼辱罵異性。
5. 處事或與人互動時，情緒變化大，被激怒後易有偏激言詞、攻擊行為或砸物品。



二、如何遠離危險關係



交往之前停看聽

1. 停：初期的激情會阻礙清楚思考的能力，先讓自己慢下來，設定交往的界線，例如：無須過度黏膩、別拿取對方太多好處及金錢。
2. 看：多觀察其朋友類型及生活圈來了解對方，以及對兩人相處的感受，暫時將自己拉到第三者的角色，增加理智及客觀性，避免成為愛情中的盲者。
3. 聽：鼓勵多和朋友或可信賴之人分享雙方的互動或對方的行為，並聽聽他人看法，能為自己帶來一些覺察。





妥善處理關係及分手注意事項

1. 面對不理性的情人，以委婉漸進的方式淡化感情。如果考慮分手，預先想好分手的原因，建議說法中立些，避免激怒對方。
2. 慎選談分手的時間和地點。最好在白天，公開場合。
3. 勿單獨前往，請親近的人在離地點不遠的地方等候，以預防危險事件發生。
4. 分手後讓雙方冷靜，保留一段情感的真空期，不該再有聯繫或牽扯。持續遭受騷擾時可向警方舉證報案，儘量避免單獨外出。

妥善處理感情是每個人都要學習的課題，遇到困難時不要一個人撐著，適時找人討論、尋求幫忙，讓問題在還不嚴重的時候獲得解決喔！

祝福你 湖心花園我們下次見！

